

## Leven met een alcoholprobleem

Suzanne Hautvast

**Jolien Fox & Mieke Zinn (2006). Leven met een alcoholprobleem. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 112 p., ISBN 90-313-4393-5, prijs €18,50.**

Wie zich wel eens afvraagt of zijn alcoholgebruik nog sociaal en onder controle is, overweegt minder te gaan drinken of er helemaal mee wil stoppen kan te rade gaan bij dit boek. Met de zelftest achter in het boek kun je nagaan of je in de gevarenszone zit. Er wordt gevraagd naar hoeveel en hoe vaak er wordt gedronken en op welke manier je er last van hebt. Bij meer dan acht (van de 40) punten, wordt geadviseerd het alcoholgebruik te veranderen.

*Leven met een alcoholprobleem* is het 25e boek in de reeks Van A-ggZ. Eerder verschenen titels als *Leven met een paniekstoornis*, *Omgaan met hechtingsproblemen* en *Gezond omgaan met gewoontes*. Psychologen beschrijven de meest actuele kennis over diverse psychische stoornissen. Elk boek gaat in op een specifiek psychisch probleem en is opgebouwd aan de hand van dezelfde zes vragen. Diezelfde opbouw volgen ook de auteurs van dit boek en dat resulteert in de volgende hoofdstukken:

1. Wat is er met me aan de hand? In dit eerste hoofdstuk beschrijven de auteurs onder andere de symptomen van overmatig alcoholgebruik en leggen uit wat alcoholmisbruik volgens de DSM-IV is.
2. Hoe heeft het zover kunnen komen? Aan de orde komen risicofactoren als erfelijkheid, leerervaringen

en stoffen in de hersenen, gevolgd door de factoren die het alcoholprobleem in stand houden.

3. Wat staat me te wachten? Een groot deel van dit hoofdstuk gaat over het veranderingsproces waarbij de cirkel van *Prochaska* en *DiClemente* wordt uitgelegd.
4. Wat betekent een en ander voor mijn omgeving? Hoofdstuk vier maakt een uitstapje. Wat betekent overmatig alcoholgebruik op de werkplek en voor de familie? Werkgevers en familieleden krijgen tips over hoe om te gaan met de probleemdrukker.
5. Welke behandelingen bestaan er? Veel verslavingszorginstellingen bieden een Leefstijltraining voor probleemdrukkers. De ingrediënten hiervoor worden onder meer in dit hoofdstuk behandeld.
6. Hoe kan ik de draad weer oppakken? Het laatste hoofdstuk behandelt zelfcontrole- en terugvalpreventietechnieken.

Afsluitend bevat de uitgave een literatuurlijst en adressen van instellingen waar (familie van) mensen met een alcoholprobleem terecht kunnen.

De kracht van het boek ligt in het feit dat het boek is geschreven voor cliënten. Echter, voor hulpverleners is er weinig nieuws onder de zon, al is het altijd handig alles weer eens op overzichtelijke wijze gepresenteerd te zien.